

令和7年1月分

学校給食予定献立表(小学校)

宇部市学校給食センター

日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる				
			たんぱく質 無機質		ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
8 水	ごはん	ちゅうかに バンサンスー	ぶたにく あつあげ ひらてん ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ もやし きゅうり にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	537 22.0 2.0		はし
9 木	ごはん	しらたまぞうに いわしのうめに こうはくなます	とりにく かまぼこ いわしのうめに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ だいこん	こめ しらたまだんご さとう		582 24.8 2.0		はし
10 金	むぎごはん	ふゆやさいカレー ウインナーとやさいのソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	586 21.4 1.8		スプーン
14 火	たてわりパン	はくさいのとうにゅうスープ ミートパンのぐ ミルメークココア	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	はくさい しめじ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	パン ぱんこ ミルメーク	あぶら	617 29.6 2.8		はし
15 水	ごはん	にくじゃが ひじきのマヨネーズあえ	ぶたにく あつあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら パンエッグマヨネーズ ごま	569 22.6 1.3		はし
16 木	ごはん	うおそうめんじる ぶたにくとやさいのみそいため とうにゅうプリンタルト	うおそうめん とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しろねぎ	こめ さとう とうにゅうプリンタルト	あぶら	639 26.7 2.0		はし
17 金	ごはん	すいぎょうざスープ だいいずミート シャキシャキそぼろどんのぐ	すいぎょうざ だいいずミート ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しろねぎ きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ さとう	あぶら	552 21.3 1.6		はし
20 月	ごはん	のりのみそしる けんさんあつやきたまご トンひじき	とうふ あぶらあげ あつやきたまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	ごまあぶら	594 26.7 2.7		はし
21 火	パン けんさんりんごジャム	ポークビーンズ ブロッコリーのソテー	ぶたにく だいいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン りんごジャム じゃがいも さとう	あぶら	630 27.6 2.5		はし
22 水	小ごはん	ちゃんこうどん やさいのたまごとじ	とりにく あぶらあげ ひらてん ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ キャベツ	こめ うどん	あぶら	572 27.0 1.8		はし
23 木	ごはん	マーボーだいこん けんさんしゅうまい チンゲンサイのナムル	ぶたにく あつあげ みそ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しいたけ しろねぎ もやし しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	627 24.9 2.1		はし
24 金	ごはん	すましじる チキンチキンれんこん	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ さとう	あぶら	612 23.7 1.4		はし
27 月	ごはん	よせなべ こんにやくのおかか	タラ とりにく あつあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ とうもろこし しょうが	こめ はるさめ こんにやく さとう	ごまあぶら	566 25.5 1.1		はし
28 火	小パン パテキャラメル	やきそばふうスパゲッティ だいこんサラダ	ぶたにく いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし だいこん きゅうり	パン パテキャラメル スパゲティ	あぶら ドレッシング	607 26.4 2.8		はし
29 水	ごはん	みそしる くじらのたつたあげ ごまあえ	とうふ あぶらあげ みそ くじら ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	598 29.0 2.5		はし
30 木	ごはん てまきのり	わかめスープ キンパのぐ フルーツあんぱんにプリン	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきたけ たくあん にんにく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	594 22.3 2.4		はし スプーン
31 金	ごはん	にくだんごのうまに ちくわとわかめのあまずに	とりにく ミートボール あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう		571 22.5 1.6		はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

1月の食文化

1月は1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いがこめられたいろいろな行事が行われます。



せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。